

☆野菜ソムリエ上級プロ 西川満希子先生 考案☆

朝ごはんレシピ

小松菜チーズごはん



小松菜とチーズでカルシウムたっぷりのごはんです。成長期の子供の朝ごはんにぴったりです☆

〇コツ・ポイント〇

- ・小松菜はあらかじめゆでて切り、ジッパーバックに入れて冷凍しておきます
- ・冷凍庫から取り出したら、ジッパーバッグにめんつゆを入れておいておくだけで、あら不思議！うまみたっぷりの小松菜になります。これは、めんつゆ(だし)で解凍する【だし解凍】という方法です。

材料 4人分

炊き立てご飯	茶碗4杯分
サケフレーク	大さじ3
小松菜	1株
プロセスチーズ	80g
めんつゆ(3杯希釈)	大さじ2
いり白ごま	少々
ブラックペッパー	少々

1. 小松菜は、1cm幅に切り、薄く広げてフリーザーバッグに入れ冷凍しておく。
2. 1に、めんつゆを入れ「だし解凍」する
3. プロセスチーズはあらみじん切りにする
4. ボウルに炊きたてのご飯を入れ、水気を軽く絞った1, 2, さけフレーク, いり白ごま, ブラックペッパーを入れてしっかり混ぜ合わせ、器に盛り付ける

サケフレークのほかに、市販の肉そぼろやツナ缶などでもおいしく食べられます。ごはんチーズの組み合わせがくせになるおいしさです☆

